

COVID-19

Sở Y Tế Công Cộng và Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles Đối Phó Với Việc Mất Đi Người Thân

Trong khi đại dịch COVID-19 tiếp tục gây ảnh hưởng ở Quận Los Angeles, nhiều người trong số chúng ta có thể phải trải qua việc mất đi người thân trong gia đình hoặc bạn bè. Chúng ta luôn cảm thấy khó khăn khi đối mặt với cái chết của người thân yêu, nhưng đại dịch còn khiến chúng ta cảm thấy đặc biệt khó khăn khi phải đương đầu với mất mát của mình. Cả bản chất của căn bệnh COVID-19 và các bước cần thiết để khống chế loại vi-rút này đều gây ra những thách thức chưa từng có. Những thách thức này có thể bao gồm:

- COVID-19 không khiến người ta tử vong sau nhiều tháng mắc bệnh; bệnh nhân thường ra đi đột ngột và bất ngờ. Quý vị, gia đình quý vị và những người thân yêu có thể không có cơ hội chuẩn bị cho sự mất mát này và có thể phải nói lời vĩnh biệt từ xa, nếu điều đó xảy ra.
- Với nhiều người, chúng ta thường đối mặt với cái chết và niềm thương tiếc bằng cách tụ họp để chia sẻ với nhau. Tập quán này cũng quan trọng giống như những nghi thức đức tin, tiễn biệt và là cách để chúng ta kết nối và hỗ trợ nhau. Đáng buồn là, các yêu cầu về giãn cách để bảo vệ chúng ta khỏi sự tiếp tục lây lan của COVID-19 hiện không cho phép chúng ta tụ họp trực tiếp nhiều người.
- Quý vị, các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè có thể lo lắng hoặc cảm thấy có lỗi rằng có thể chính mình là người đã mang vi-rút về nhà, rằng đáng lẽ ra nên nhận biết các dấu hiệu bị bệnh sớm hơn hoặc phản ứng quyết liệt hơn với các triệu chứng. Sự thật là nhiều người không biết họ đang mang vi-rút trong người và chúng ta không thể biết trước được cách vi-rút ảnh hưởng đến mỗi cá nhân. Chúng tôi hiểu rằng quý vị đã cố gắng hết sức để chăm sóc người thân yêu của mình trong tình huống khó khăn và không thể lường trước này.
- Thêm vào đó là những lo lắng của quý vị về tương lai: mất việc làm, tiền thuê nhà và tiền nợ thế chấp quá hạn, hóa đơn y tế, mất bảo hiểm y tế và giảm quỹ lương hưu. Với nhiều gia đình, những thách thức phát sinh trong cuộc sống này có thể khiến quý vị thêm buồn phiền, lo lắng và mất mát, cùng với cái chết của người thân yêu, có thể khiến quý vị cảm thấy mọi thứ trở nên thật tồi tệ.

Sau cái chết của người thân yêu, quý vị và gia đình mình thường trải qua:

- Cảm giác hoang mang và hoài nghi.
- Cảm giác “mất mát” – đặc biệt là nếu người vừa qua đời là người lớn tuổi, là trụ cột của gia đình.
- Buồn rầu, khóc lóc và suy sụp. Trên thực tế, khóc là phản ứng rất bình thường đối với mọi người.
- Khó tập trung, hoang mang, không suy nghĩ được sáng suốt, khó hoàn thành công việc hay đưa ra quyết định.
- Liên tục có những ý nghĩ đau khổ về người thân yêu và cách họ qua đời.
- Cảm thấy cô lập và mất kết nối với người khác, kể cả những người mà quý vị hoặc gia đình quý vị thường gần gũi.
- Các phản xạ về mặt thể chất như khó ngủ, rối loạn tiêu hóa, thay đổi thói quen ăn uống.
- Ở trẻ em, các phản ứng có thể bao gồm mất các mốc phát triển, khó ngủ, sợ bị tách khỏi người chăm sóc, và lo lắng về việc những thành viên gia đình khác bị ốm hoặc tử vong.



COVID-19

Sở Y Tế Công Cộng và Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles Đối Phó Với Việc Mất Đi Người Thân

Đối phó với sự mất mát của quý vị

- **Tự chăm sóc bản thân** – Chăm sóc bản thân rất quan trọng. Thậm chí những điều cơ bản như ăn đúng bữa và nghỉ ngơi đủ cũng rất quan trọng. Quý vị cần cố gắng duy trì thói quen sinh hoạt hàng ngày bình thường của mình.
- **Tự cho mình thời gian** – Đau khổ trước sự ra đi của người mà quý vị yêu quý là việc rất khó khăn. Đừng cố “quay trở lại trạng thái bình thường” ngay lập tức. Hãy cho chính mình thời gian để chấp nhận sự mất mát. Khi có thể, hãy tập trung vào tình yêu và tưởng nhớ những kỷ ức đẹp mà quý vị có với người đã khuất.
- **Mở lòng để nhận trợ giúp** – Dù COVID-19 tạo ra nhiều rào cản khiến tất cả mọi người không thể trực tiếp có mặt trừ những người trong hộ gia đình của quý vị, việc duy trì kết nối cảm xúc vẫn rất quan trọng với bạn bè và gia đình. Hãy gặp mọi người qua điện thoại hoặc trên nền tảng ảo để cùng nhau chia sẻ những hồi ức và nỗi đau. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp từ bạn bè, gia đình, cộng đồng tín ngưỡng/đức tin của quý vị, các nhóm hỗ trợ và bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tinh thần của quý vị.
- **Tìm kiếm những cách đối phó lành mạnh** – Hãy tập trung vào mặt mạnh của cá nhân quý vị. Tự chăm sóc tốt cho bản thân. Duy trì những hoạt động tinh thần giúp quý vị cảm thấy được an ủi, như cầu nguyện và thiền định. Tránh sử dụng rượu hoặc ma túy. Quan trọng hơn cả, hãy dành thời gian để nhớ đến người thân yêu của mình, thành tựu của họ cũng như tình yêu thương và sự chăm sóc của họ.

Giúp trẻ đương đầu với mất mát

- **Hãy thành thật với trẻ nhưng phải phù hợp với độ tuổi** – Luôn bình tĩnh và an ủi trẻ. Hãy thành thật trả lời các câu hỏi của trẻ bằng cách sử dụng các cách giải thích phù hợp với độ tuổi của trẻ. Quý vị thậm chí có thể nói với các em bé còn rất nhỏ rằng ai đó trẻ yêu quý và yêu quý trẻ bị ốm rất nặng và đã qua đời.
- **Để trẻ đặt câu hỏi** – Khuyến khích con quý vị đặt câu hỏi. Chia sẻ thông tin phù hợp với độ tuổi của trẻ. Giúp trẻ tìm từ ngữ phù hợp để bày tỏ những cảm xúc mà trẻ đang trải qua.
- **Duy trì các thói quen sinh hoạt bình thường** - Duy trì các thói quen sinh hoạt bình thường như giờ ăn, giờ ngủ, giờ tới trường và giờ chơi. Điều này giúp trẻ đương đầu tốt hơn với việc mất đi người thân yêu.
- **Để ý, quan tâm đến mọi lo lắng hoặc nỗi sợ hãi của trẻ** – Hãy để ý các dấu hiệu lo lắng (mất ngủ, ăn uống mất ngon, không hứng thú với các trò chơi, rút lui hoặc cư xử kém). Khuyến khích trẻ nói chuyện với. bày tỏ tình yêu và trấn an trẻ. Đừng ngại chia sẻ cảm xúc của quý vị với trẻ. Nếu trẻ lo lắng kéo dài, hãy xin hướng dẫn từ bác sĩ, cố vấn học đường của trẻ hoặc một chuyên gia sức khỏe tâm thần.
- **Giải quyết những nỗi sợ hãi của trẻ về COVID-19** – Trẻ em có thể lo lắng rằng chúng hoặc các thành viên khác trong gia đình có thể bị ốm hoặc chết. Hãy trấn an trẻ một cách thực tế. Hãy cho trẻ biết rằng vi-rút này hiếm khi diễn biến nghiêm trọng với những người trẻ trưởng thành khỏe mạnh và gần như không bao giờ nghiêm trọng với trẻ nhỏ. Hạn chế thời gian trẻ xem các chương trình tin tức trên truyền hình có thể khiến trẻ lo lắng.



COVID-19

Sở Y Tế Công Cộng và Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles Đối Phó Với Việc Mất Đi Người Thân

Các chiến lược hỗ trợ ai đó mà quý vị biết bị ảnh hưởng bởi COVID-19

- **Liên lạc** – Việc tương tác xã hội sẽ khó khăn hơn trong bối cảnh COVID-19, nhưng quý vị vẫn có thể liên lạc qua điện thoại, gọi điện thoại qua video hoặc mạng xã hội để luôn kết nối với bạn bè và người thân.
- **Lắng nghe** – Hãy dành thời gian lắng nghe người khác. Điều này nhắc nhở mọi người rằng họ không cô đơn.
- **Tham gia các hoạt động chung** – Tham gia hoạt động chung (trực tiếp hoặc qua mạng) giúp mọi người luôn kết nối với nhau. Điều này cũng giúp hỗ trợ đương đầu một cách lành mạnh khi người thân yêu của quý vị đang đau buồn.
- **Đề nghị trợ giúp cụ thể** – Một lời đề nghị giúp đỡ cụ thể như đưa hàng tạp hóa đến hoặc đề nghị giúp gọi điện thoại để thông báo cho bạn bè về việc ai đó vừa qua đời sẽ có ích hơn một lời đề nghị trợ giúp chung.

Đau khổ là một điều tự nhiên và đầy thách thức của cuộc sống. Tuy nhiên, nếu quý vị tiếp tục cảm thấy phiền muộn, không thể dừng tự đổ lỗi cho chính mình, hoặc gặp khó khăn trong sinh hoạt bình thường hoặc đối phó với sự mất mát – xin vui lòng tìm kiếm trợ giúp ngay.

Hỗ trợ và trợ giúp sẵn có cho quý vị và những người thân yêu của quý vị:

- **Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles:**
 - Hãy gọi điện đến Đường Dây Trợ Giúp 24/7 của DHM theo số **800-854-7771** nếu quý vị phát hiện bản thân có những suy nghĩ chán nản nghiêm trọng và lo lắng quý vị có thể tự làm hại mình, hoặc nếu quý vị đang vướng vào một mối quan hệ có bạo lực gia đình có nguy cơ gây mất an toàn và an sinh của quý vị và/hoặc an toàn và an sinh của trẻ em trong gia đình quý vị.
 - Quý vị cũng có thể gửi tin nhắn “LA” tới số 741741 để nhận được hỗ trợ 24/7 qua tin nhắn điện thoại.
 - Các nguồn lực và thông tin bổ sung về Sức Khỏe Tâm Thần trong bối cảnh COVID-19 xem tại địa chỉ <http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>
- **Đường Dây Trợ Giúp Khắc Phục Hậu Quả Thiên Tai:** 800-985-5990
- **Đường Dây Trợ Giúp Quốc Gia về Ngăn Ngừa Tự Tử:** 800-273-8255
- **Đường Dây Nóng về Khủng Hoảng Thanh Thiếu Niên:** (310) 855-HOPE (310-855-4673) hoặc (800) TLC-Teen (800-852-8336) <https://teenlineonline.org>
- **Tìm kiếm Chuyên Gia Trị Liệu:** liên hệ với bên cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị, quý vị cũng có thể truy cập <https://www.mhanational.org/finding-therapy>